

第４章　システムの確立

射撃競技会の記録射撃（採点射、本射）では１日に１２０発から２７０発の発射が要求されることもあり、非常にたくさんのエネルギーを必要とします。そのため、射手は自分のエネルギーを理性的に使うために特別な配慮を持って行動計画を立て、射撃の期間中、自己の体力と精神力を大事に利用しなければなりません。

射手が、自己の射撃技能のすべてを射撃に活かすことができる最高の方法は、正確なコントロールの注意深い積み重ねによります。

合計得点の中で、得点のほとんどを失うのは遅撃ち射撃です。この段階の発射は、正確なコントロールの最初のゴールなので非常に重要な場面です。１分間に１発の発射は、それぞれの発射を構成するのに十分な時間です。成功する発射は、射撃動作と思考のサイクル（準備、予行、リラックス、発射、分析そして修正）のコントロールが一様に身に付いた時に確実となります。

A　準備

完全な準備と事前予行は非常に重要です。射撃は、精神的及び身体的な準備ができていなくてはいけません。パフォーマンス（遂行能力）に集中できるように、射手は、実際に射撃線に立つ前に、射撃場の環境、条件、設備、銃のゼロ点、射撃場号令、弾薬などのチェックを済ませる必要があります。

１　ゼロ点規制（照準調整）

競技選手としての射手は、標的の中心に弾丸を命中させるために銃のゼロ点規制方法を熟知していなくてはいけません。誤ったゼロ点規制のピストルによる損失点について、いかなる言い訳もありません。不正確なゼロ点規制は、準備不足の証明です。

a.　２つの照準器タイプ：固定、調節可（アジャスタブル・サイト）

(1)　あなたは、固定照準器付きピストルを発射したことがあるかもしれません。あるいは、現在、固定照準器付きピストルを使っているかもしれません。４５口径サービス・ピストルに見られる固定照準器は、調整がいくぶん難しく、それゆえ競技射撃には向いていません。射手は、上下調製をするために照準器の高さをヤスリで変更する試行錯誤の方法を使わなくてはいけません。もしよいピストルが手に入れば、照準器の正確な量をカットすることができるでしょう。左右調整は、照準調整具またはハンマーや穴開け具のいずれかで照門を動かすことによって修正しなくてはいけません。

固定照準器では、２５ヤードと５０ヤードに共通する高さのゼロ点を持つことができません。５０ヤードの照準点は、２５ヤードよりも高くなります。固定照準器の左右調整は、本来の使用方法と異なるためとても難しいものです。正確に合わせるための最初のゼロ点調整を除いて、

競技中に固定照準器は動かさないことを推奨します。

（2） 現在、ほとんどの競技用ピストルは、ねじ回しまたはコインで簡単に調節できるアジャスタブル・サイトを装備しています。

(a) 今日のマーケットには、入手可能な多くアジャスタブル・サイトがあります。照準器の調整ねじは、同じ方向へ回し続けるだけでは望む調整ができません。

(b) ある照準器は時計回りに回すと右へ移動し、別の照準器では左へ移動します。これは、上下調整でも同様です。もう一つの違いは、それぞれの照準器は同じ１クリック（１刻み分）でも命中点の移動量が異なることです。これらの照準器の一部は、他のものよりも耐久性があります。

(c) アジャスタブル・サイトを使う際に、まず考慮しなければならないことは、照準器の性能を知るとことです。自分の銃は５０ヤードにおいて、１クリックでどの程度命中点の高さが移動するかなどで、それはゼロ点規制や照準調整に重要です。

1. 我々は、射手に２５ヤードでのゼロ点規制を勧めます。照準器を動かす前に、遅撃ちで最低３発を発射して下さい。

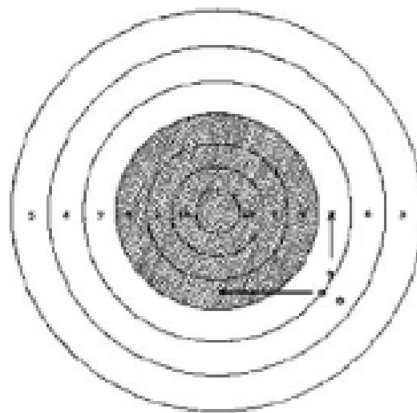


図４-１　照準器の調整例

2. 標的の中心とグルーピング（着弾グループ）の位置関係を調べて、必要ならば大胆に照準器を調整して下さい。一回に１クリック回して、少しずつ標的の中心へ近付けるようなことはしないで下さい。また、このグルーピング方法を繰り返して５０ヤードのゼロ点を確立して下さい。射手は、１ラウンド（遅撃ちで最低３発）を発射し終えるまで、照準器の調整をしないで下さい。１ラウンド撃てば、射手のエラーを簡単に見分けることができます。

3. グルーピングが、６時方向の８点または４インチ下にあったとします。もし照準器が５０ヤードで１クリック当り1/2インチ着弾点を動かすとしたら、上下調整に約８クリックが必要です。グルーピングが、３時方向の７点圏または５.５インチ右にあったときは、左右調整に約１１クリック必要とされます。(照準器の取扱説明書の性能諸現表を参照して下さい。)

4. 射手が競技会出場のとても長い経験を持ち、予告と実際の着弾位置が一致するとき、このグルーピング方法は必要ないかもしれません。しかし、着弾位置が予告と異なるときは、この方法で射撃パフォーマンスを分析して下さい。すぐに照準器の調整が必要なことを決定するかもしれませんが、誤ったテクニックが原因となったエラーである場合も多いので、照準器の調整だけにとらわれすぎないで下さい。

5. グルーピングが中心にあるときは、２５ヤードのゼロ点を確認するために、１０秒や２０秒の連射をしてもかまいません。限秒射撃とラピッド・ファイヤ射撃をするとき、ことによるとゼロ点変更が要求されるかもしれません。

6. アジャスタブル・サイトの調整は決して延期せず、あるいは目分量で標的上の照準位置を変えて照準しないで下さい。射手は、特定の地点で発射することを強いられ、通常の銃口の動きを変化させます。もしグルーピングが標的の中心から離れていたら、照準器を調節してエラーを修正して下さい。照準器のゼロ設定位置に印をつけて記録して下さい。
   (d) ２５ヤードおよび５０ヤードのゼロ設定位置を示すために、照準器の調整ねじにマニキュア液または航空機用塗料で小さな印をつけることは良いアイデアです。
   (e) ゼロ点に設定された高さ調整ねじを一番下まで回し、下限からゼロ設定位置までへのクリック数を数えて記録する方法もあります。この方法は、照準器の下限から２５ヤードと５０ヤードのゼロ点まで、クリック数を記録します。(この方法は、高さ調整のみに使います。)
   (f) 射手は、自分で使用する全ての銃の左右と上下の調整ねじのゼロ設定位置を記録する照準器の調整カードを作成すると良いでしょう。異なる射撃場、様々な気候と明るさの条件のもとで、ある程度の時間でゼロ点のわずかな変化を見つけられます。（図4-2）

SIGHT ADJUSTMENT CARD

STANDARD AMERICAN TARGET

TOTAL DISTANCE

CLEAR EVEN LIGHT (NORMAL ZERO)

25 YARDS: EL WIND

50 YARDS: EL WIND

BRIGHT AND SUNNY

SIGHT CAPABILITIES

CLOCKWISE MOVES

S & W	R/D	Giles	L/D
Ellison	R/D	Micro	L/D
Hi Std New	R/U	Hi Std Old	L/U

CLOCKWISE MOVES	ONE CLICK AT 50 YDS MOVES	BASIC SETTING ELEVATION FR BASE	BASIC SETTING WIND FR RIGHT
______	______IN	______CL	______CL
______	______IN	______CL	______CL
______	______IN	______CL	______CL
______	______IN	______CL	______CL

図4-2　照準器調整カードの例

(1) 射撃場特有な照準器の設定、明るさや気象条件、思い出しにくいデータを記載したスコアブックは、射手にそれらを事前に供給する重要な射撃用品の一つです（図４-２）。異常なゼロ点の変化が、ときおり理由なく現れることがあります。いくつか調べることは、以下のとおりです。

(a) （標的監視用）スコープのチェック：隣の標的を見ているかもしれません。別の射手のグルーピングを見誤って調整してしまうことが、よくあります。

(b) 照星と照門のチェック。照準器が、リコイルによって緩み、曲がりまたは損傷したかもしれません。照門の調整中にノッチが擦り切れて動かなくなった、リコイルによって照門の設定が狂わされた、あるいは調整しようとする際に望む方向へ照門が動いていないのかもしれません。

(c) 姿勢と握りの間違いは、たとえ射手が修正したとしても、据銃とサイト・アライメントをふらつかせる原因となるかもしれません。不自然な修正は、エラーを補うためにでっち上げられたものと言わざるを得ません。そのような修正は、肩にあっては据銃に影響し、手首では握りに影響します。体の位置の完全なシフトは、据銃中のエラー方向へ後方の足を動かし（銃口が左を向いているならば後方の足を左へ）、銃の握りをエラー方向へ滑らせて下さい。もし自然な姿勢と握りが達成されれば、照準点以外を指す傾向はなくなるでしょう。

(d) 上記のいずれかの状況があるとき、積極的行動が緊急に必要とされます。急いで、スコープ、姿勢と握りをチェックして、問題が明らかに解消するまで続けて下さい。そうしたら、照準器の大胆な設定調整を行ってください。

(e) 使用も調整もできないほど照準器が損傷している場合は、射撃場係官に銃器故障のため交換あるいは有資格のガンスミスに修理を依頼することを申し出て、許可を得てください。
スコアブックは、利用する射撃場の違いによって、照準器の大幅な調整変更を示すかもしれません。光線の照射角度または明るさの変化は、射手がいつもの射撃場で使用するゼロ点に影響するかもしれません。

(2) 射撃終了後のガンスミスとの相談は、構成部品の感触、磨耗、最後に装着した部品の違和感または不調和などの相性の変化の問題を暴いてくれるでしょう。これらのいずれかは、ゼロ点の変更をもたらすかもしれません。

2 集合場所での準備

射撃の組織的なテクニックを使う前に、計画的な準備をしなくてはなりません。実際の準備は、まず射手の射撃能力を改善するための試みから始めます。その重要な段階は、管理と調和が効果的に作用し始める射撃直前に行ってください。

a. 身体面：射手は、発射に完全に集中するため、最初に準備を終えなくてはいけません。重要なことは、記録発射（採点射、本射）の前にすべての作動と機能チェックを済ませることです。さもなければ、問題発生時の解決に要した時間を補うため、それまでのコントロールのシステムを変えなければなりません。

(1) 空腹感または満腹感を感じないように、射撃前に軽くて栄養のある食物を摂って下さい。射撃前、特に射撃中は多くの水を飲むことを避けて下さい。重い食べ物と多すぎる水分は、脈拍数を増加させ、多くの汗を誘発して射撃中の体を弱らせます。

(2) 射撃前に、軽い柔軟体操をしてください：アイソメトリクス（静的筋力運動）、歩行、空撃ちなどは、静まっていた血液循環を回復させて、神経系とのバランスを高めてくれます。もし目覚めた後で、なにもせずすぐに撃ち始めたとすれば、安定は得られません。反応が遅すぎて、動きの協調が不足しているからです。

(3) 射手は、射撃開始時間の最低１５-３０分前に射撃場に到着して下さい。これは、射撃の準備をし、その時間の間に落ち着き、またリラックスするチャンスを持つために必要です。運んでいた重い銃ケースや射撃用具が射手の筋肉を緊張させていたので、このような力を使った直後に射撃しようと努力するべきではありません。

(4) 競技参加者が自分の射座を確認することは、当然必要な注意です。

(a) 射手は、射撃に最もよい位置を選ばなくてはいけません。例えば太陽がまぶしい日には、できれば影の中から撃てる位置、あるいは射撃用具の影の中に立ってください。一旦射撃が始まったら変える必要がないような位置を見つけて下さい。目にまぶしい光が入るのを防ぐため、常に射撃用メガネを使用して下さい。

(b) 時々、射撃線の地面に、こぶ、傾斜、へこみがあります。射手は、射撃前に姿勢の安定を妨げる射座のでこぼこをなくすため、こぶを削り、くぼみを土や砂利で埋めて、立つ位置を平らにしてください。

(5) 射撃線に着く前に、衣類や靴が心地よくフィットをしているかを調査する必要があります。

(6) 射群交替が指示される前に、射座付近へ自分の射撃用具を移動します。準備した適切な銃、弾層と弾薬があることを最終チェックします。ランプのススで照準器を黒くして、照準器の設定が正しいことを確認します。射撃メガネをふいて、鉛筆、スクリュードライバー、耳栓とストップ・ウオッチなどもチェックします。射撃中の各号令を聞き、射撃場設備の操作を観察します。様々な状況を把握し、自分が射撃する際の状況を前もって知っている有利さを活かして自分のパフォーマンスを順応させて下さい。例えば：前の射群の発射号令の出方をチェックし、風と光の影響を観察することによって得られた評価など。射撃場と射撃場操作をよく理解したら、よい発射を実行するときに進むそれぞれの段階を心の中で復習します。

b. 精神面：射撃当日の始まりにあたって、実際の射撃の前段階としてそれぞれの発射の予行に集中するのはよいアイデアです。概して経験豊富な射手は、彼らの感覚、エネルギーと健康状態及び自分向けの限定された流儀をその中に入れます。

(1) 管理し、画一化し、そして厳格なパフォーマンスが好成績を生むという確信を大きくすることによって自信を高めて下さい。射手の得点は、据銃能力以内であるという事実を受け入れて下さい。自信は決定的な要因です。もしあなたが競技に勝利できる能力を確信すれば、完璧なパフォーマンスをなし遂げるでしょう。

(2) すべての発射に伴う一連の射撃動作を事前に予行することは、緊張とプレッシャーによる破壊を最小限にします。

(3) 射撃場役員による操作の遅れや不規則さは、何人かの射手の調子を崩します。でもあなたは、リラックスしたまま忍耐を働かせて下さい。

(4) 射撃中、射手は射撃を考えなくてはいけません、そして撃つだけです。精神面に十分な注意を払い、心の中からすべての雑念を取り払って下さい。心を競技に集中させて下さい。

(5) 射手がそれぞれの射撃動作をどのように実行するかに重点を置いて、完全な射撃の連続動作を心の中で復習して下さい。

3　射撃線における準備：

競技射撃の準備を終えたことを確認し、スコープなどをセットアップして銃、用具と自分自身の最終チェックをします。（図４－３「射撃線３分間準備のチェックリスト」を参照）。

a. 射座割り指示書を調べて、正しい射座に銃及び射撃用具を置きます。別の参加者が、君は間違った射座にいると告げても、不必要な動揺が起きません。射手が正しいことを確認して、彼を追い出して下さい。

b. 自分の標的にスコープをセットしてください。

c. スコープで自分の標的を見て、標的に弾痕がないかをチェックして下さい。もし標的の準備ができていなければ射撃場担当者に通知して下さい。

d. イアープロテクターを調節します。

e. 弾層に適切な弾薬を装填します。

f. 銃の最終チェックとして、照準器が十分に黒いままであることを確認します。もしススが落ちていたら、もう一度黒くして下さい。

g. すべての射撃用具、スコープ、アクセサリー、弾薬、工具などをすぐに手が届き、利用できる場所に置きます。

h. たいていの上級射手は、スタンス、姿勢と握りを注意深く調べるために、約３分を使います。同時にこの過程では、呼吸が浅く早くならないように十分注意して、一連の準備が終わったら必ず数回の深呼吸をします。

4　「弾を込め」号令後の準備

a. 「弾を込め」の号令では、事前チェックした正しいスタンス、姿勢と握りをとります。腕を伸ばして、姿勢の自然狙点、標的中心付近での自然な据銃及びサイト・アライメントが正しいことを確か

めて下さい。

b. 銃に弾を込めます：特別の注意をもって弾層キャッチャーが弾層を止めたことを確認します。不完全にはめ込まれた弾層によって起きた装填不良は、撃ち残しの正当な理由とはなりません。

c. 銃を下に向けたままにします。

d. 左手で、銃身またはスライドを握り、右手の心地よい握りを繰り返しチェックします。引き金を引く指の位置を調べて下さい。短時間、右腕を伸ばして据銃とサイト・アライメントが自然に得られるかどうか繰り返し確かめます。

e. 体が標的と適切な位置に整列しているか繰り返しチェックします。

f. ピストルの銃口を射台に付けたままリラックスします。

g. この射撃をするために事前準備したイメージのプロセスを続けます。正確な発射または連射をするのに必要な連続動作を心の中で復習して下さい。発射の連続動作に集中します。
完全なサイト・アライメントを思い浮かべます。

銃ケースに貼るチェックリストは、あらゆる準備に利用できるので推奨します。

ASSEMBLY AREA PREPARATION	FIRING LINE 3 MINUTE PREPARATION
(a) Check Squadding for Relay and Target (b) Have the Proper Gun & Ammunition (c) Check the Sight Settings (d) Carbide Light WITH CARBIDE (e) Blacken the Sights (f) Position Ear Plugs or Protectors (g) Oil Can - Check Lubrication (h) Screw Driver for Sight Change (i) Stop Watch for Timing (j) Scorebook BE READY for the Relay to be Called Look to the Weather Time Range Commands Concentrate on Fundamentals Rehearse Mentally	DO NOT HANDLE Weapons Until the Range Officer Gives Clearance to do so. (a) Set Up Scope ON TARGET (b) Check Target For Holes (c) Adjust Ear Plugs (d) Load Magazines (e) Recheck Magazines (f) Check Grip & Position (g) Locate All Shooting Equipment (h) Breath Control RELAX PHYSICALLY Continue Mental Processing THINK POSITIVELY Act Aggressively YOU - ARE - READY! ! !

図４-３　準備チェックリスト

５　支援品目

射手に重要な支援品目は、効果のあるものを事前に準備しておいて下さい。

a. ススの出るカーバイド・ライター：この小さい品は、射手の道具一式の中で最も重要なアクセサリーの１つと言えるでしょう。しかし、それは、燃料のカーバイドなしでは働きません。ライターがあり、スペアの発火石と燃料もあることを確認します。

b. 弾層：余分の弾層は、連続操作を保証するために必要です。銃に適合しきれいな弾層が、準備されていることを確認します。

c. 弾薬：競技で撃つ弾薬の正しい口径と数量を持っていて下さい。
銃器故障、撃ち残しなど再発射に必要な量を含めて下さい。

d. 鉛筆とスコアブック：鉛筆またはペンを持っていて下さい。いくつかの競技会では、射手が得点について尋ねられることがあります。射手のスコアブックは、練習または競技会であるかにかかわらず常に更新して下さい。

e. 耳栓：イアープロテクターや耳栓によって、起こりうる聴覚障害や集中を妨げる発射時の爆音や周囲の様々な雑音から常に耳を保護します。

f. 射撃メガネとティッシュ：着色レンズは、まぶしい光を抑えて無害な光だけを透過するようにデザインされています。射撃メガネは、排出された薬莢などから目を守るので、射撃線に着くときは常に着用してください。射撃メガネをきれいにして、最も有利な状態で使って下さい。レンズティッシュも持っていて下さい。

g. ねじ回しと工具：照準器は、動かされるように作られています。必要な工具は：クリーニング・ロッド、銃身交換レンチ、６角レンチとドライバーセットなど。それらがすべて手の届く位置にあることを確認します。

h. 銃と弾層：適切に掃除され給油された銃は、作動不良になる機会が非常に少なくなります。銃に適合するきれいな弾層を持っているか確認します。

i. 射座割り指示書：正しい射群と射座を知るには、射座割り指示書に頼ることがベストです。記憶に頼らないで下さい。常にそれを身につけ、またはガンケースに貼ります。

j. ストップ・ウオッチ：ストップ・ウオッチは、遅撃ちする際の射撃ペースに有効な手段です。

k. 照準器設定：この射撃場向けに照準器がセットされているかを確認します。

l. 給油：軽い機械油の缶を持っていて下さい。

高度なピストル射撃技術を学ぶ生徒として、完全で一生懸命であろうとも準備をする際の過ちによって、

自分の努力を危うくする結果を招くいかなる状況も起こしてはならない。

B　連続射撃の計画

射撃コントロールを得るための計画性のある取り組み方法があるはずです。基本をうまく使うために、射手は動作の計画を作り上げる必要があり、そして心の動揺が邪魔をしないように、計画的な連続動作に従う能力を心の中にしっかりと据付けなくてはなりません。射手にサイト・アライメントの維持に注視しながら引き金を絞る、という順序を単純に与えるだけでは不十分です。

生まれつきの才能を備えた射手は、動作の計画を持っていなくとも、時々うまい連射が可能だとわかるかもしれません。しかし、才能にかかわらずその射手が包括的計画を利用するまで、パフォーマンスは不規則であり続けるでしょう。

射手は、プレッシャーの下でも首尾一貫して実行する能力が、準備の画一化に関連していることを理解する必要があります。完璧な連射を通して射手の身体動作が導かれるという判断による計画的な連続動作が絶対必要です。

射手は自分の心をコントロールして、当惑させるような失敗の可能性を考えることを止めさせなければなりません。連射がうまく行っている間の感覚と考えを心に描いて、とてもうまく基本を利用できた際、それを可能にしたテクニックは何だったのかを自問して下さい。優勝者と下位選手の間にある違いは、思考をコントロールする能力とこの点に関する計画的な動作です。発射の事前計画は、射手の発射を一貫してコントロールする唯一の保険です。成功した射撃の連続動作を知ることは、計画の基礎です。その良いパフォーマンスを複製できる最高の保証は、動作が一定の連続動作に引き続いて起こることです。

1　射手が一貫して射撃をコントロールできたとき、発射の連続動作を利用していたことを思い出して下さい。射手は、自分にうまく働いてくれる発射の連続動作があることを証明したのです。射手は、同じ結果を得るために、正確にそれらと同じ条件を再び創造する必要があります。
この方法は、射手が設定したすべての段階　ー完全な準備をし、計画を立て、リラックスして発射し、毎回同じ方法で分析と修正をするー　を通りさえすれば、成功するという結論を持っています。

2　遅撃ちに、以下の連続動作を推薦します：
- a.　腕を伸ばして、呼吸をする。
- b.　銃口の動きを最小限に安定させる。
- c.　照準範囲内にサイト・アライメントを置く。
- d.　引き金の遊びを引きー最初の加圧をする。
- e.　息を止める。
- f.　サイト・アライメントと最小限な銃口の動きを維持する。
- g.　引き金へ積極的な加圧を始める。
- h.　目の焦点を照星に集中する。
- i.　フォロースルー。（不意の発射だけに起こる)（いかなる反射動作もない）

３　限秒射とラピッド・ファイヤに以下の連続動作を推薦します：

a.　腕を伸ばし、そして呼吸をする。

b.　サイト・アライメントを整える。

c.　標的フレームの端に照準範囲を見つける（最後の深呼吸)。

d.　銃口の動きを最小限に安定させる。

e.　照星に焦点を合わせる（部分的に息を吐く）。

f.　遊びを引く‐引き金への最初の加圧をする。

g.　サイト・アライメントを維持する（標的面）。

h.　積極的な引き金への加圧を始める。

i.　サイト・アライメントに集中する（第一弾が発射される）。

4　射手が計画どおりに実行するとき、パフォーマンスに専念することができ、結果を心配する必要がなくなります。注意は、練習計画表の各項目に応じて初期段階に払われるべきです。射手の能力が高まるにつれ、連続動作、動作の分析と修正は、ますます重要になります。これらのステップの繰り返しは、射手が好成績を繰り返すことを可能にするよい習慣を身に付けさせます。さらに、練習計画表は、射撃に役立つどのような要因も見落とさない習慣を作る補助をします。勝利得点は、準備、確信、画一的な実行と完全なコントロールによって生まれます。

C　リラクゼーション

1　リラクゼーションは、体の筋肉群を系統的に緩めることによって最もよく達成されます。首、肩、背中、腹部、臀部と太腿の筋肉を考えて下さい。
スタンスをサポートする体各部の１つに至るまで、緊張を系統的に減らして下さい。

2　リラックスした筋肉は、緊張した筋肉のように速く疲れません。遅撃ち射撃の間に２・３発を発射したら休んでリラックスするのも重要です。

D　標的への発射と連射

標的への正確な発射の成功は、すべての基本の適切な利用によります。妥協しないで下さい。フォロースルーとすべてのコントロール要因の応用を継続して下さい。もし不意の発射がなされれば、いかなる反射動作も起きないでしょう。射手が発射をコントロールする条件を作り上げたと確信したら、計画を実行に移して下さい。弾が標的に命中し、連続動作が完了するまで、自信をもって積極的にそれぞれの身体的動作と精神のステップに従って下さい。

遅撃ちで、スムーズに撃発できないときや休もうと思ったときは、無理して撃つ必要はありません。疲れ、呼吸が浅く、サイト・アライメントへの集中が難しくなり、あるいは銃口の適切な動きを維持できないときは、銃を射台へ下ろしてリラックスして下さい。深呼吸を繰り返して、良い発射を予行して下さい。何人かのすばらしい遅撃ち射手は、コントロール発射ができるように数回の予行を試みます。基本を応用する完全な管理は、発射の正しいコントロールを保証します。

1　号令に合わせたラピッド・ファイヤの流れるシステム例：射撃場係官が号令をかけ始めます：

a.　「射撃線に着け。ラピッド・ファイヤ、第１シリーズ、弾層に５発込め。」
(1)　射手は弾を込め、そして銃を握る。

b.　「射撃線の準備はよいか？」
(1)　規則正しい呼吸を続ける。
(2)　撃つべき適切な標的を確認する。

c.　「右よし」
(1)　腕を伸ばし、手首を固め、肘をロックする。
(2)　照準器を整列させる。
(3)　深呼吸して、息を吐く。

d.　「左よし」
(1)　標的フレームの端に照準範囲を見つける。
(2)　最終の深呼吸をする。
(3)　銃口の動きを最小限に安定させる。

e.　「射撃線準備よし」
(1)　息を部分的に吐いて、そのまま保持する。
(2)　照星に目の焦点を合わせる。
(3)　遊びを引いてー引き金へ最初の加圧をする。
(4)　サイト・アライメントを維持する。

f.　標的が射手に向くー発射を開始する。
(1)　引き金へ積極的な加圧をする。
(2)　完全なサイト・アライメントへ集中を移す。

g.　初弾を撃つ（不意の発射）。
(1)　目の焦点を維持して下さい（フォロースルー）。
(2)　おおよそのサイト・アライメントを早期に回復し、おおよその照準範囲の中心に保つ。
(3)　引き金への新たな積極的な加圧をする。
(4)　サイト・アライメントのエラーを修正するが、積極的な引き金への加圧を遅らせない。

h.　またもや不意の発射とフォロースルー。

i.　調和の取れた基本の応用がよいリズムを示します。

E　分析

　完全で迅速な発射分析は、パフォーマンスまたは得点を改善するために欠くことのできないものです。向上するための幅広い試みもなく、でたらめに発射することは、時間と弾薬の完全な浪費です。心に残るサイト・アライメントの強い印象は、発射する瞬間に生まれるでしょう。

　なぜ射手が特定の日にうまく射撃できるのかを分析するのは有利なことです。何人かの射手は、よい得点を無視する傾向を持っています。しかし、連射のよい流れを作り出した要因の組み合わせは、思い出して繰り返すことができるので、良好な連射を分析することは重要です。分析に際して、思い出す要点は、射手自身とコーチが正直になることです。間違いを素直に認めることによって、射手はそれらを正すことができます。コーチは、射手が射撃中に見たり、聞いたり、考えたすべてを明らかにできなかったとしても、それに気づかなかった間違いの解決策を発見する援助ができます。

　もしどんな射手も自己のパフォーマンスと射撃テクニックを厳しく再検討して分析したら、成績の向上を妨げる「目立たない点」を見つけることができます。個人の短所と悪い方法の除去は、自分の競技能力を向上させるために、射手が思いどおりにできる方法です。

１　遅撃ち

a.　ステップ：

(1)　それぞれの発射を予告します。その予告を主な基礎として照星と照門の関係を修正して下さい。銃口の動きに異常があったか、サイト・アライメントへの集中が維持されたかも考えに入れます。

(2)　着弾位置を予告したら、その予告をスコープで確かめて下さい。

(3)　もし着弾位置か予告がよい、または悪ければ、原因を決定して下さい。一般に、以下の１つの状況が起こります：

(a)　予告と着弾位置が一致し、よい発射をした。

(b)　予告と着弾位置が一致したが、発射は悪かった。

(c)　予告と着弾位置は、一致しない。

注意：エラーに気づかなかった時は、いつでも基本を無視しなかったことを確認するために、計画を調査しなくてはいけません。

(4)　評価：　では、質問です。「あなたは、計画したとおりに連続動作をできましたか、それともできませんでしたか？」

答えが「はい」で、まあまあの発射だったら、自信を高めて下さい。成功した発射に利用したテクニックを良く調べます。まず、あらゆる努力をしてコントロールした発射と同じ条件をもう一度再現し、それぞれの発射を成功させるための連続動作を繰り返します。

答えが「いいえ」だったら、コントロールを失った連続動作の特定の点を明らかにしなくてはいけません。以下のエラーは、起こったかもしれない僅かな例です：

(a) 銃口の動きが最小ではなかった。

(b) 焦点をサイト・アライメントに合わせ維持することができなかった。

(c) 集中が、サイト・アライメントからトリガー・コントロールへとふらついた。

(d) 引き金への加圧が途切れて発射に必要な努力が不安定だった。

(e) 意欲、断固とした決意、テクニックへの信頼に欠けていた。

b. 遅撃ち練習計画表は、完全な発射分析への指針として以下のステップをリストアップします：

(1) フォロースルーのチェック。

(2) 着弾予告（サイト・アライメントを評価）。

(3) 着弾位置と予告の比較。

(4) もし着弾または予告が悪ければ、原因を決める。

(5) 形成するエラーのパターン（様式）に注目する。（何回も同じエラー）

(6) 通常の銃口の動きの中で発射したか？

(7) 長すぎる据銃をしたか？

(8) 積極的な引き金への加圧をしたか？

(9) 撃つ途中で銃をベンチに置いたならば、なぜか？

(10) 集中を欠いたか？（サイト・アライメント以外に、何を考えたか？）

(11) 不意の発射をしたか？

(12) 得点が不安だったか？

2 ５発の連射：

５発連射の後で、射手は、グルーピングの正確な予告を可能にする１発ずつのサイト・アライメントを思い出して下さい。もし予告とグルーピングが一致しなければ、原因を決めて積極的な修正をする必要があります。もし銃のゼロ点が正確であってもグルーピングが中心にないとしたら、姿勢が悪いか、不正確な握りによるものです。もしゼロ点を確信していれば、次の５発を発射する前に素早く姿勢と握りを調べて下さい。５発のうち１発でもよいですから、発射に続いて起きる次のような状況を探して下さい。（しかし、１連射中の2発かそれ以上に起きる状況でも探すことが可能です。）

a. 予告と着弾は離れ、グルーピングは据銃能力範囲内だが、標的の中心ではない。

b. 予告と着弾は一致したが、グルーピングは通常の据銃能力よりも大きく、標的の中心にあった、あるいはなかった。

c. 予告と着弾は離れ、グルーピングは据銃能力よりも大きく、標的の中心にあった、あるいはなかった。

d. 予告と着弾は一致し、グルーピングは据銃能力内であるが、標的の中心になかった。

e. ラピッド・ファイヤの練習計画表は、完全なグルーピング分析のガイドとして以下のステップをリ

ストアップします：

(1)　フォロースルーは正しく回復したかをチェックする。

(2)　グルーピングを予告する（５発それぞれのサイト・アライメントを考慮して）。

(3)　グルーピング位置と予告を比べる。

(4)　もしグルーピングまたは予告が悪ければ、原因を決める。

(5)　５発はそれぞれが不意の発射であったか？

(6)　最初の発射は、時間通りに発射したか？

(7)　リズムは、最最後まで維持できたか？

(8)　通常の動きの中で全弾を発射できたか？

(9)　５発のそれぞれに積極的な引き金加圧をしたか？

(10)　連射の間に集中を失ったか？（何について考えていたか？)

(11)　据銃中の小さなエラーを無視したか？

(12)　得点が不安だったか？

F　積極的な修正（必要なら）

1　もし次の発射でエラーを避けられるなら、発射分析の後に問題点を探して改善を図る修正措置を、射手のパフォーマンスの中に組み込む必要があります。もしぞんざいな分析をしたら、修正措置が行えないためいっそうひどくなります。分析と修正措置なしでは、向上はそこで終わりです。
自分の行為の何が間違っていたか、あるいは何をすべきだったかを学ばない射手は、もし問題を見つけてもそれに気づかず失くしてしまい、決して優秀な射手にはなれません。

2　修正措置は、悪いパフォーマンスの再発を防止するので、ただちに適用する必要があります。
これまで、下手な射撃をした理由について実に多くのことを書いたと思います；しかし、それよりも、なぜ射撃がうまく行ったかを分析する方が、もっと利益になるのです。心の中にたくさんの「・・・をしない」を持っているよりも「正しい実行方法」を知っていることは、ずっと役に立ちます。コーチは、特に積極的な要因を見つめて強調して下さい。

3　発射する度に間違いを捜して、分析し修正して下さい。

4　コーチと射手との間の修正措置に合意があるはずです。コーチは、細かな修正措置を推薦する理由を説明して下さい。

G　射撃システムをまとめるために、支援品目の追加利用

1　照準器調整カードは、ゼロ点を設定するときに照準器の性能、必要事項に関する情報を供給し、すべての銃用の照準器設定に有用な記録を提供します。

2　準備項目チェック表は、射撃の成功に必要な行動の便利なリストを提供します。

3　ピストル・スコアブック：ピストル・スコアブックは、競技ピストル射手にとって貴重な補助者です。

それは、遅撃ち、限秒、速射、さらに国内大会といった段階における発射を記録する価値があるそれぞれの歴史です。練習得点は、競技会得点とは別にするべきです。

スコアブックは、正確に記載され、更新され続けている場合だけ価値があります。よい得点と同様に、悪い得点も記録して下さい。正確な記載内容のスコアブックは、射手のパフォーマンスに潜む弱点を見つけるための有効な支援となります。スコアブックは、射手の進化における傾向に関して期間を超えて見せてくれます。それは、射撃の進歩を反映しています。得点は、別の成績表にも残るかもしれません。使用弾薬、照準調整、上下と左右、気候、光、風、温度などの詳細な記録は、後日の射撃への支援となります。スコアブックはたくさんありますが、射手が必要とするデータを素早く提供してくれるシンプルなものを選択してください。ピストル用スコアブックの例は、以下のページにあります。

4　射手が射撃のコントロール練習に用いるときに必要な機能が多数あるため、遅撃ちとラピッド・ファイヤの２つの練習計画表を掲載します。

a. 遅撃ち練習計画表は、遅撃ちのコントロール用システムの組織化と応用の手引きを射手に提供します。

b. 限秒またラピッド・ファイヤ練習計画表は、限秒またラピッド・ファイヤの５発連射のコントロール用システムの組織化と応用の手引きを射手に提供します。

DATE				LOCATION						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	TOTAL
ELEV			WIND			SF TOTAL				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
ELEV			WIND			TF TOTAL				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
ELEV			WIND			RF TOTAL				

	AMMO CALIBER							WIND	LIGHT		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	TOTAL
SL											
TM											
RP											
	NMC TOTAL										
	TOTAL AGGREGATE										
	NMC TEAM MATCH										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	TOTAL
SL											
TM											
RP											
	NMC TOTAL										

図４-４　ピストル用スコアブックの例

H　計画的なトレーニング

チャンピオン射手は、競技会のプレッシャー、不利な気候条件、落胆、銃のトラブルなどにもかかわらず、基本の応用から離れずに強烈な集中ができて、純粋なガッツと決断力を持って射撃を実行できなくて

はなりません。好成績を維持する最もよい方法は、準備、据銃、照準、撃発、フォロースルーといった射撃の流れ全体を計画的にうまく組織化することです。よい射撃のために、小さな正しいことを大きくして下さい。もし射手の技術がうまく組織されれば、結果として全般的な優越性が生まれます。コントロール射撃へ計画的に取り組む知識は、すべての射手の心に完全に深く染み込まなくてはいけません。「優勢」は、計画のそして射手の役目です。

どのような計画的トレーニングでも、トレーニングに対して無関心な態度の射手、トレーニング活動を単調な日課へ変える射手、競技射手用の規定訓練をロボット風に反復動作する射手、そういった射手にとっては無価値となることを付け加えておきます。トレーニングは、計画的で勤勉な努力だけでなく、行動内容の分析、よりよく、より新しいものにするための努力の継続、ベストを求める勇気と確固とした意志の強さも必要とします。射手自身の射撃方法に関するこのようなやり方だけが、トレーニングにさらなる向上を保証する信頼ある手段に変えて、勝利の獲得を可能にするでしょう。

遅撃ち練習計画表

準備（集合場所にて）

１　射座割－適切な射群と標的
２　安全な銃の使用－適切な口径
３　照準器の適切な設定（ゼロ点規制済み）
４　照準器を黒くする
５　弾薬、耳栓とねじ回し

準備（射撃線にて）

６　適切な標的にスコープを合わせる。
７　姿勢の自然狙点と握りを確認する空撃ち。
８　耳栓の調節。
９　弾層へ弾薬を込める。
１０　自信を高める。

発射予行（発射動作の復習）

１１　腕を伸ばして、そして深呼吸する。
１２　銃口の動きを最小限に安定させる。
１３　サイト・アライメントを照準範囲に置く。
１４　引き金の遊びを引く－最初の加圧をする（最後の呼吸をして息を止める）。
１５　サイト・アライメントと銃口の最小限な動きを維持する。
１６　積極的な引き金加圧を始める。
１７　照星への焦点に集中する。

リラクゼーション

１８　不必要な筋肉の緊張はひとつもない（体の各主要部分をリラックスする）。

発射（計画に従い、いかなる妥協もない）

１９　フォロースルー（すべてのコントロール要因を続行する）

２０　不意の発射で撃つー反射動作なし

発射分析

２１　着弾予告ー発射時のサイト・アライメントについて説明。

２２　着弾位置と予告の比較。

２３　もし着弾位置または予告が悪ければ、その原因を決める。

２４　エラーの内容に注目する。

２５　最小限な銃口の動きの中で発射したか？

２６　据銃は長すぎなかったか？

２７　積極的に引き金を加圧したか？

２８　銃を下ろしたのはなぜか？

２９　集中を失ったか？

３０　不意の発射できたか？

３１　得点が不安だったか？

積極的な修正（機敏な対応）

３２　修正を次の発射の予行に含める。

ラピッド・ファイヤ練習計画表

準備（集合地域にて）１　２　３　４

１　射座割ー適切な射群と標的

２　安全な銃の使用ー適切な口径

３　適切な照準器の設定（ゼロ点規制済み）

４　照準器を黒くする

５　弾薬、耳栓とねじ回し

準備（射撃線にて）

６　スコープを適切な標的に合わせせる。

７　姿勢の自然狙点と握りの確認のための空撃ち。

８　耳栓を調節する。

９　弾薬を弾層へ込める。

１０　自信を高める。

連射の予行（流れの復習）

１１　腕を伸ばして、深呼吸する。

１２　サイト・アライメントを見出す。

１３　標的フレームの角に照準範囲を見出す（最後の深呼吸）。

１４　銃口の動きを最小限に安定させる。

１５　照星に焦点を置く（部分的に息を吐く）。

１６　遊びを引くー最初の加圧。

１７　サイト・アライメントと銃口の最小限な動きを維持する（標的面）。

１８　積極的に引き金へ加圧する。

１９　サイト・アライメントに集中する（初弾が発射される）。

リラクゼーション

２０　不必要な筋肉の緊張はひとつも無い（体の各主要部分をリラックスする）。

５発の連射

２１　それぞれの発射は、フォロースルーとサイト・アライメントの回復及び標的中心での据銃を維持する。

グルーピング分析

２２　グルーピングを予告する。５回それぞれのサイト・アライメントを説明する。

２３　グルーピング位置を予告と比較する。

２４　もしグルーピングまたは予告が悪ければ、原因を決める。

２５　５発はそれぞれの不意の発射ができたか？

２６　初弾は、時間どおりにリズムを維持して発射できたか？

２７　最小限な銃口の動きで発射したか？

２８　積極的に引き金加圧したか?

２９　集中を失ったか？

３０　小さなエラーを見落とさなかったか？

３１　得点が不安だったか？

積極的な修正（機敏な対応）

３２　修正を次の５発の予行に含める。

競技において正確な発射をするための概要

１　準備：集合場所と射撃線において

a.　身体面

(1)　個人的準備

(2)　早く着いて、柔軟体操をする。

(3)　射撃線を調べる。

(a)　風と日光のまぶしさまたは変化から避けられる位置を求める。

(b)　射座を滑らかに平らにする。

(4)　衣類と靴を整える。

(5)　集合場所において、必要な全ての射撃用具を最終チェックして、天候の傾向と射撃場での操作方法に関する射撃条件を把握すること。

(6)　射座へ射撃用具などを移動する。

(7)　スコープをセットし、標的を確認する。

(8)　銃の最終チェック。照準器が黒いかを調べる。ゼロ点設定を確認する。

(9)　弾薬の口径と数量及び装填された弾層を調べる。

(10)　自然狙点が標的中心を指すようにスタンスと姿勢を調べる。

(11)　よい握りのすべての要求を満たしたとき、自然なサイト・アライメントのために握りを調べる。

(12)　体内の酸素保有量を増やすために深呼吸をする。

b.　精神面

(1)　自信を高める。

(2)　射撃だけを考え、あらゆるすべての雑念を追い払うこと。

(3)　射撃線に立ったら、いかなる動揺や妨害についてはコーチに心配させること。

(4)　心の中で発射の連続動作を復習する：

(a)　腕を伸ばして深呼吸する動作を考える。

(b)　銃口の動きがどの程度の大きさに見えてどのように感じたかを考える。

(c)　照星と照門がきれいに揃い、照星に焦点を合わせている状況を心に描くこと。

(d)　連続動作のどの点で、引き金の遊びを引き始め、最初の加圧をするかを決心する。

(e)　ここで射手は、最後の深呼吸をして、息を吐いて止める。

(f)　次の動作の間は、サイト・アライメントと銃口の最小限な動きを維持することを思い出すこと；

(g)　積極的で途切れない引き金への加圧をする。

(h)　積極的な引き金加圧をしている間、集中は、サイト・アライメントへ移して、完全に保たなければならない。

(i)　積極的な引き金への加圧は、ほとんど無意識に行われるので、ピストル自体がもう少しで発射する状態となる。

(j)　切れ目なく応用されたすべてのコントロール要因が標的へ弾丸を発射するまで、積極的な引き金加圧をすることによって不意の発射は、起こせることです。事実上、これがフォロースルーです。

2　発射予行

a.　スタンス

(1)　バランスの安定

(2)　静止

(3)　頭の位置

(4)　一様性

(5)　両足の位置

(6)　体の直立

(7)　両肩の水平

(8)　しっかりとまっすぐ伸ばした両脚

(9)　腰の水平

(10)　頭の水平

(11)　左（右射手）の腕と手を休める

(12)　　右の腕と手をしっかりさせる

(13)　重心点をわずかに前方へ

b.　自然狙点の指向方向

(1)　射撃線に対して45度から始める。

(2)　頭だけを標的に向ける。

(3)　腕を伸ばす。

(4)　目を閉じる。

(5)　銃を上げ安定させる。

(6)　目を開く。

(7)　必要なら、エラー方向へ左足（右射手）を移す。

(8)　再チェック。

c.　 握り

(1)　自然なサイト・アライメントを得る。

(2)　変化を防ぐために、しっかり。

(3)　不変の堅固さ。

(4)　引き金を引く指の独立。

(5)　一様性。

(6)　快適。

(7)　リコイルはまっすぐに後ろへ。

(8)　手の疲労を避ける。

d.　呼吸管理

(1)　計画的に。

(2)　酸素保有量。

(3)　最小限の動き。

(4)　呼吸の休止。

(5)　快適。

(6)　集中を支援。
(7)　発射命令の前と間。

e.　サイト・アライメント（照星と照門との関係。標的と照準器ではない）
(1)　照星に焦点を合わす。
(2)　照門を意識すること。
(3)　排他的な（サイト・アライメントだけへの）集中。
(4)　６～８秒間。
(5)　他のコントロール要素との調和。

f.　トリガー・コントロール
(1)　積極的で途切れない引き金への加圧。
(2)　２～５秒間。
(3)　完全なサイト・アライメントに重点を置く。
(4)　サイト・アライメントを乱さない。
(5)　最適な知覚と銃口の最小限な動きとの調和。

g.　連続射撃
(1)　腕を伸ばして、呼吸する。
(2)　銃口の動きを最小限に安定させて下さい。
(3)　照準範囲にサイト・アライメントを置く。
(4)　引き金の遊びを引き、最初の加圧をする。
(5)　最後の呼吸をして止める。
(6)　サイト・アライメントと銃口の最小限な動きを維持する。
(7)　積極的で途切れない引き金への加圧を開始。
(8)　照星への焦点に集中。

３　リラクゼーション
a.　不必要な筋肉の緊張はひとつもない。
b.　体の各主要部分をリラックスする：
(1)　首
(2)　両肩
(3)　左腕
(4)　腹部
(5)　背中
(6)　尻
(7)　両方の腿

４　発射

a.　計画どおりに…妥協しない。すべての管理要因を応用する。
b.　フォロースルーーすべての管理要因を応用し続ける。
c.　 不意のするような発射…反射動作なし。

5　発射分析（発射予告をするために標的を利用する）
a.　フォロースルーのチェック。
b.　予告ーサイト・アライメントについて説明。
c.　命中位置と予告を比較。
d.　もし発射または予告が悪ければ、原因を決める。
e.　エラーを形成するパターンに注目。
f.　分析があいまいか、確信がなければ、次の点を自問すること：
(1)　最小限な銃口の動きの中で発射したか?
(2)　据銃は長すぎなかったか？
(3)　積極的に引き金へ加圧したか？
(4)　もし発射できず銃を射台に下ろしたならば、何が誤っていたのか？
(5)　 集中を失ったか？
(6)　不意の発射できたか？
(7)　得点が不安だったか？

6. 積極的な修正（必要なら）
a.　迅速な応用。
b.　コーチと射手との間の同意。
c.　次の発射の予行へ取り入れます。

図の掲載なし。

図4-7　正確な発射の完全な連続